

« zurück

## Ein Duft, der beruhigt



Blühender Lavendel / Bild: imago

**Man kann ihn als Tee genießen, sein Öl auf den Kopfpolster träufeln, ihn zu Badesalz verarbeiten oder damit sein Abendessen würzen: Der vielseitige Lavendel wurde zur Duftpflanze des Jahres gewählt.**

20.02.2016 | 18:44 | von Claudia Richter (Die Presse)

Nach dem klimatisch eher weniger wählerischen Salbei (2015) wurde heuer der sonnenverliebte Lavendel zur Duftpflanze des Jahres gekürt. Das mag an der beruhigenden Wirkung des hübschen Lippenblütlers liegen. Und an der Vielseitigkeit: Ätherisches Lavendelöl hat mehr als 300 verschiedene aktive Moleküle und daher viele verschiedene Wirkungen. Echter Lavendel (als Tee, Duftkissen oder ätherisches Öl) beruhigt, wirkt harmonisierend, entspannend und ausgleichend. Das haben mittlerweile etliche wissenschaftliche Studien bestätigt. Doch zu viel davon kann schaden, warnt Aromapraktikerin Ingrid Karner: „Wenn man ätherisches Lavendelöl überdosiert, kann es aufputschend wirken, vor allem wegen des starken Duftes.“

### Gegen Ängste, für mehr Schlaf

„Der echte Lavendel, *Lavandula angustifolia*, ist gemäß europäischem Arzneibuch die Stammpflanze für Lavendelblüten und Lavendelöl“, erklärt Reinhard Länger von der Ages Pharm-Med Medizinmarktaufsicht. „Experimentell konnten antibakterielle, krampflösende und entzündungshemmende Effekte beobachtet werden.“

Traditionell werden Lavendelblüten und Lavendelöl innerlich bei Unruhezuständen und zur Erleichterung des Ein- und Durchschlafens verwendet, äußerlich zur Linderung von Muskelverspannungen und zur Anregung des Kreislaufs. Neue klinische Studien zeigen zudem, dass Lavendelöl nach oraler Anwendung Ängste lindern kann. Länger: „Standardisierte Arzneimittel mit Lavendelöl erweisen sich bei innerlicher Anwendung in Bezug auf die angstlösende und schlaffördernde Wirkung als gleich effektiv wie chemisch-synthetische Wirkstoffe.“

Ähnliche Wirkungen schreibt man auch allein dem Duft des Lavendels zu. „Das hat man unter anderem beim Zahnarzt untersucht, die Wirkung war zwar statistisch nicht signifikant, aber vorhanden.“ Dennoch, so der Experte, habe Lavendel in der Medizin einen nicht so großen Stellenwert. Ein wesentlich breiteres Einsatzgebiet ist die Kosmetik, die Lavendelöl für Seifen, Cremes und Parfums verwendet.

Gute Lavendelöle sind aber teuer. Lavendelöl gehört zu den am häufigsten verfälschten und gestreckten ätherischen Ölen. Oft ist auch Lavandin im Spiel: Der Hybrid-Lavendel ist in der Herstellung wesentlich ergiebiger als echter Lavendel und sein Öl daher auch preisgünstiger. Freilich ist auch die Wirkung eine andere. „Lavandinöle haben mitunter einen hohen Kampfergehalt und wirken aufputschend. Ich höre immer wieder von Leuten, dass sie nicht schlafen können, wenn sie ein paar Tropfen Lavendelöl auf den Kopfpolster geben. Sie haben dann meist billigeres Lavandinöl verwendet oder echten Lavendel überdosiert“, berichtet Karner. Die Expertin hat noch zwei gute Tipps auf Lager: „Bei leichten Prellungen

und Verbrennungen wirken ein, zwei Tropfen von echtem Lavendelöl sehr gut. Und nun noch ein traditionelles Hausmittel bei einem leichten Sonnenbrand: Ein, zwei Tropfen Lavendelöl in einen Becher Naturjoghurt verrühren und auf die entsprechenden Stellen schmieren.“ Allerdings ist Vorsicht geboten: Manche

HOME POLITIK WIRTSCHAFT GELD PANORAMA KULTUR TECH SPORT MOTOR **LEBEN** BILDUNG ZEITREISE WISSEN RECHT MEINUNG MEHR »

Menschen Royal Lebensstil Gesundheit Essen&Trinken Reise Urlaubsangebote Wohnen Uhren Partnersuche

183

passiert nichts, kann man das Öl auch gegen Juckreiz (nach Insektenstichen) verwenden.

Empfehlen

Wer nicht allergisch reagiert, kann Lavendel auch essen. „Ein, zwei Stängel zu Gemüse oder Fisch, das schmeckt nicht nur sehr aromatisch, es ist auch

Twittern

verdauungsfördernd“, weiß die Allgemeinärztin Petra Zizenbacher. Aber auch in diesem Fall gilt: Nur nicht zu viel des Guten, denn Lavendel hat einen ziemlich aufdringlichen Geschmack.

0

G+1

## Mit Salz ins Bad

Zizenbacher stellt jedes Jahr selbst Lavendelöl her: „Wenn die Pflanze blüht, schneide ich sie klein, setze sie in Sonnenblumen- oder Olivenöl an und lasse das Ganze mindestens einen Monat auf dem Fensterbrett stehen. Dann durch ein Sieb gießen, und ich habe ein tolles, pflegendes Körperöl.“ Das, sagt sie, eigne sich auch bei trockener, juckender Haut, zur Babypflege „und eventuell sogar bei Entzündungen der Haut“. Auch Würz- und Badesalz mit Lavendel (zwei Teile Salz, ein Teil Lavendel) lässt sich leicht selbst herstellen. Die Pflanze klein schneiden – am besten mit einer Schere – und in ein Glas schichten: Lavendel, Salz, Lavendel und wieder Salz. Ein paar Wochen stehen lassen, und fertig ist das gute Salz. Zizenbacher: „Ein Fuß- oder Ganzkörperbad mit Lavendelsalz wirkt nicht nur entspannend, sondern lindert auch Kopfschmerzen und ist bei beginnender Verkühlung ratsam.“

### Ideen gesucht

**Lavendel** steht im Mittelpunkt des Wettbewerbs „The Scented Drop“, der heuer zum vierten Mal stattfindet. Es geht um Ideen rund um die Duftpflanze 2016 in den Kategorien Gartenbau, Gewerbe, Kulinarik, Kultur, Kunst und Wissenschaft. Eingereicht werden kann bis 30. August. „The Scented Drop“ ist eine Initiative zur Schaffung von Bewusstsein für die Wirkung von Kräutern und Duftpflanzen auf die Gesundheit, das soziale und kulturelle Leben. [www.thescenteddrops.eu](http://www.thescenteddrops.eu)

(„Die Presse“, Print-Ausgabe, 21.02.2016)

Testen Sie "Die Presse" 3 Wochen lang gratis: [diepresse.com/testabo](http://diepresse.com/testabo)

## Aus dem Archiv:

### Ziergräser: Finger weg von modischer Winterzier!

(02.11.2015)

### Der Blumenstrauß als Medizin (16.05.2015)



Was ist mein Haus wert?



Sparta: Spiele das beste Strategiespiel



Edle Ideen der Münze Österreich.

## Kommentieren

Sie sind zur Zeit nicht angemeldet.

Um auf DiePresse.com kommentieren zu können, müssen Sie sich [anmelden.](#) »

<b>wirtschaft</b>	<a href="#">Österreich</a>	<a href="#">international</a>	<a href="#">Economicist</a>	<a href="#">Finanzen</a>	<a href="#">Bilanzen</a>	<a href="#">Recht</a>	<a href="#">Kolumnen</a>	
<b>MeinGeld</b>	<a href="#">Aktien</a>	<a href="#">Anleihen</a>	<a href="#">Fonds</a>	<a href="#">Immobilien</a>	<a href="#">Sparprodukte</a>	<a href="#">Verbraucher</a>	<a href="#">Versicherungen</a>	<a href="#">Kurse</a>
<b>Panorama</b>	<a href="#">Wien</a>	<a href="#">Österreich</a>	<a href="#">Welt</a>	<a href="#">Religion</a>	<a href="#">Umwelt</a>	<a href="#">Skurriles</a>	<a href="#">Wetter</a>	
<b>Kultur</b>	<a href="#">Bühne</a>	<a href="#">Kunst</a>	<a href="#">Medien</a>	<a href="#">Film</a>	<a href="#">Klassik</a>	<a href="#">Pop &amp; Co</a>	<a href="#">Literatur</a>	<a href="#">TV-Programm</a>
<b>Tech</b>	<a href="#">Hightech</a>	<a href="#">Internet</a>	<a href="#">Handy</a>					
<b>Sport</b>	<a href="#">Fußball</a>	<a href="#">Tabellen</a>	<a href="#">Motorsport</a>	<a href="#">Mehr Sport</a>				
<b>Motor</b>								
<b>Leben</b>	<a href="#">Menschen</a>	<a href="#">Lebensstil</a>	<a href="#">Essen &amp; Trinken</a>	<a href="#">Reise</a>	<a href="#">Gesundheit</a>	<a href="#">Uhren</a>	<a href="#">Wohnen</a>	
<b>Bildung</b>	<a href="#">Erziehung</a>	<a href="#">Schule</a>	<a href="#">Hochschule</a>	<a href="#">Weiterbildung</a>	<a href="#">FH-Guide</a>			
<b>Zeitreise</b>								
<b>Wissenschaft</b>								
<b>Recht</b>	<a href="#">Recht Allgemein</a>	<a href="#">Wirtschaft &amp; Steuern</a>						
<b>Spectrum</b>	<a href="#">Zeichen der Zeit</a>	<a href="#">Literatur</a>	<a href="#">Spiel &amp; Mehr</a>	<a href="#">Architektur</a>				
<b>Meinung</b>	<a href="#">Kommentare</a>	<a href="#">Blogs</a>	<a href="#">Gastkommentare</a>	<a href="#">Debatte</a>	<a href="#">Quergeschrieben</a>	<a href="#">Feuilleton</a>	<a href="#">Pizzicato</a>	<a href="#">Alle Kommentare</a>

**Freizeit**

[Wetter](#) [TV](#) [Veranstaltungen](#) [Kreuzwörterrätsel](#) [Sudoku](#) [Quiz](#) [Gewinnspiele](#) [Liebe](#) [Wogibtswas](#)

**Schaufenster**

[Mode](#) [Beauty](#) [Design](#) [Gourmet](#) [Salon](#) [Lookbook](#) [Uhren](#)

**Immobilien**

[Österreich](#) [International](#) [Investment](#)

**Karriere**

[Jobsuche](#) [Karriere-Trends](#) [Bewerbungstipps](#) [Ratgeber](#)

**Services**

[Archiv](#) [Anno](#) [Kurse](#) [Newsletter](#) [Screensaver](#) [Mobil](#) [iPhone-/iPad-App](#) [Android-App](#) [Textversion](#) [ePaper](#)  
[RSS](#)

**Unternehmen**

[Impressum](#) [Alternative Streitbeilegung"](#) [Kontakt](#) [Abo](#) [Club](#) [News](#) [Anzeigen](#)

"Seite vorlesen" powered by [Audible](#)

© 2016 DiePresse.com | [Feedback](#) | [Impressum](#) | [AGB / Datenschutzrichtlinie](#)  
Zur Mobilversion wechseln

Weitere Online-Angebote der Styria Media Group AG:

[Börse Express](#) | [ichkoche.at](#) | [Kleine Zeitung](#) | [sportnet.at](#) | [ligaportal.at](#) | [wienerin.at](#) | [diva-online.at](#) | [willhaben](#) | [wogibtswas.at](#) | [WirtschaftsBlatt](#)